

運動教室参加者募集中!

第4期 2024 1/7 ~ 3/31

申込開始 12/1 (金) ~

選べる36種類! あなたにあった教室が見つかる!



フロア
運動

大人：ヨガ/ピラティス教室



初心～上級までさまざまなヨガ・ピラティスの教室がありますので自分に合った教室・時間をお選びいただけます。

【火】やさしいヨガ(火)	※時間変更 14:30～15:30	全10回
【火】姿勢改善ピラティス	18:15～19:15	全10回
【水】ストレッチ&ヨガ	19:30～20:30	全10回
【水】リラックスフローヨガ	10:00～11:00	全10回
【水】アロマヨガ	11:15～12:15	全10回
【木】ヨガ&ピラティス	13:00～14:00	全10回
【木】やさしいハタヨガ	14:15～15:15	全10回
【木】ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	19:30～20:30	全10回
【土】やさしいヨガ(土)	※時間変更 10:00～11:00	全10回
【日】筋膜リリースヨガ	14:00～15:00	全6回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

大人：スイミング教室



顔が付けられない初心者の方から4種目泳ぐ上級者まで、レベルに合わせたレッスンをお選びいただけます! この機会にぜひ始めてみませんか?

【火】大人スイミング	10:20～11:30	全10回
【木】スイミー4種目泳法教室	14:00～15:00	全10回
【金】初めてのスイミング若葉コース	11:10～12:10	全10回
【金】大人スイミング	20:00～21:00	全10回

※全10回：6,100円

大人：運動教室



簡単なエクササイズから、激しい動きのある教室まで、今の自分がやりたい、始めたい教室を見つけてみませんか?

【月】全身ストレッチエクササイズ	10:00～11:00	全6回
【月】初めてのダンスエクササイズ	11:15～12:15	全6回
【月】骨盤調整ストレッチ	14:00～15:00	全6回
【火】はじめてのZUMBA®	19:30～20:30	全10回
【火】ダンス入門～初級	19:45～20:45	全10回
【木】ZUMBA®	11:00～12:00	全10回
【木】脂肪バリアリアロ	19:45～20:45	全10回
【金】わくわく健康体操	10:00～11:00	全10回
【金】シェープアップピクス	19:45～20:45	全10回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

ベビー/こども/大人：プール教室



浮力や水圧で腰・ひざに負担をかけずに運動できます。顔が付けられなくても大丈夫! 小さいうちに水慣れができるベビー&未就園児スイミングも開催! ※水着の中に水遊び用オムツ着用

【月】ベビースイミング ※6ヵ月～3才	10:00～11:00	全6回
【火】ベビースイミング ※6ヵ月～3才	15:30～16:30	全10回
【火】未就園児スイミング ※3才～3才9ヵ月	16:40～17:40	全10回
【火】水中ウォーキング	20:00～21:00	全10回
【水】アクアピクス	20:00～21:00	全10回
【金】ゆったりすっきりウォーキング	10:00～11:00	全10回
【土】気軽に水中運動	10:00～11:00	全10回
【日】SUP YOGA	15:15～16:15	全6回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

子ども/親子：運動教室



生後3ヵ月のお子さんから一緒に親子で参加できる教室や幼児、小中学生向けのダンス教室、体操教室があります!

【火】ベビーダンス(午前)	10:00～11:15	全6回
【火】ベビーダンス(午後)	13:00～14:15	全6回
【水】キッズダンス	16:30～17:20	全10回
【水】児童/生徒HIPHOP	17:25～18:25	全10回
【金】親子体操教室「スキップ」※3才～未就園児	17:00～17:50	全10回
【金】児童体づくり教室「ステップ」※小学生対象	18:00～19:00	全10回

※全10回：6,100円, 全6回：4,100円

※ベビーダンス以外の教室はNSP会員は5,100円

B&G 日置市B&G東市来海洋センター

住所 〒899-2201 日置市東市来町湯田3465-1

アクセス 湯の元駅から徒歩10分(駐車場120台分)

営業時間 8:30～22:00(申込受付時間は20時まで)

休館日 第1・第3月曜日/年末年始(12/28～1/4)

※祝日は営業 ※夏季(7・8月)は休館せずに営業します。

申込問合せ 099-274-2401



HP

Instagram

LINE



新しい教室や日程変更した教室が無料体験できます！

無料体験募集

オススメ
教室



NEW ストレッチ&ヨガ

ストレッチで慢性的な肩こり、膝・腰痛をリセット。それだけでは元に戻ってしまうので「ヨガのポーズ」で姿勢を正していきます。

無料
体験日

IR:木之下

12/20 水 19:30~20:30

NEW わくわく健康体操

運動不足解消
ストレス発散(^_^)
簡単、マイペースな
筋トレ&ストレッチ時間
ご一緒にどうぞ！

無料
体験日

IR:前田

12/22 金 10:00~11:00

NEW ルーシーダットン

(タイ式ヨガ)

ルーシーダットン(タイ式ヨガ)は呼吸と優しいポーズで身体の歪みを整えていく、どなたにでも楽しめるエクササイズ。身体が硬くても、筋力に自信がなくても大丈夫！鹿児島県内でも珍しいタイ式ヨガのレッスンです。

IR:有木

無料体験日

12/21 木 19:30~20:30



ベビードダンス

パパママの運動不足解消も！抱っこ心地よいリズムに赤ちゃんもうっとりスヤスヤ。親子の絆が深まる教室です。

IR:小島

無料体験日 12/5 火 10:00~11:15

ベビースイミング

無料体験日 12/12 火 15:30~16:30

未就園児スイミング

無料体験日 12/12 火 16:40~17:40

水中ウォーキング

無料体験日 12/12 火 20:00~21:00
IR:上村

やさしいヨガ

ほぐしながら簡単なポーズを中心に動きを付けていきます。ご自身の体の調子に合わせて出来る範囲でできる心と体にやさしいヨガです。今回曜日と時間が変更になりました！

IR:橋元

無料体験日

12/12 火 14:30~15:30
12/16 土 10:00~11:00

アクアビクス

無料体験日 12/13 水 20:00~21:00
IR:大久保

SUP YOGA

水面上に浮かぶボードの上でバランスを保ち続けながらヨガを行います。インナーマッスルを鍛えるとともにボードに横になって水面で揺れる心地良さも感じてみてください。

無料体験日 12/10 日 15:15~16:15
IR:久保

筋膜リリースヨガ

フォームローラーを使用しながら筋肉・筋膜をほぐし、コリや体の歪みを整えていくレッスンです。

無料体験日 12/10 日 14:00~15:00
IR:久保

親子体操教室(スキップ)

3歳~幼児とその保護者を対象とした教室です。レッスンの途中から保護者の方も一緒に体を動かします！

無料体験日 12/15 金 17:00~17:50

児童体作り教室(ステップ)

小学生向けの運動教室です。新しく始めてみたい方、ぜひ体験してみてください！

無料体験日 12/15 金 18:00~19:00
IR:高岡・濱田

新規申し込み予定の方
が対象となります。

各教室定員5名(先着順)
※スキップは参加者2組
以上での開催となります。

クーポンプレゼント！！

¥500 OFF

無料体験に参加していただいた方にお得なクーポンプレゼント！！

無料体験申し込み要項

持ち物:動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分

無料体験お申込み方法 (予約制)

日置市B&G東市来海洋センターまでお電話いただくか、施設受付にて直接お申し込みください。定員に達し次第、締め切らせていただきます。(最終締切はレッスンの前日まで)

第4期募集締切

2024年1月6日(土) ※12/28~1/4は年末年始休館の為、受付できません。

申し込み用紙と受講料を添え申し込みください。

なるべく釣銭の無いようにお願いします。

詳しいスケジュールは申し込み時に配布します。申込書は海洋センターの窓口に置いてあります。また施設ホームページからもダウンロードできます。

※募集締切時に規定人数に達しない場合は教室が休講となる場合がございます。必ず期日までにお申し込みください。なお、当日受付は致しませんので、あらかじめご了承ください。